



SOPA DE MARISCO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de mejillón
- 200 g de almejas
- 200 g de cigalas
- 2 unidades de nécoras
- espinas de pescado
- 200 g de tomate
- 300 g de cebolla
- 20 g de harina
- 40 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 5 g de azafrán (colorante alimentario)
- 2 g de pimentón
- sal

LA PREPARACIÓN

- En una olla, poner un poco de aceite y dorar las espinas de pescado. Cubrir con agua y añadir el laurel, la cebolla pelada (reservar un poco de cebolla picada para el sofrito) y el tomate.
- Llevar a ebullición unos 20 minutos. Retiramos las espinas. Incorporar el marisco y el azafrán.
- Dejar cocer unos 10 minutos, y rectificar de sal.
- En una sartén preparar un sofrito con el ajo, cebolla picada, pimentón, aceite y una cucharada



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.4 g	Grasas 11.8 g
Kcal 207	Proteínas 12.4 g

de harina. Incorporar al caldo de marisco. Dejarlo 5 -10 minutos para que espese.

- Servir caliente con trocitos de marisco.